



## Roland Yuno Rech

Maître zen, il est l'un des principaux artisans du développement du zen en Europe. Il fut ordonné moine en 1974 par Maître Deshimaru et reçu la transmission de Maître Niwa Zenji en 1984. Installé à Nice, il propose des retraites toute l'année en France, à l'étranger et au temple zen de la Gendronnière.



## Beppe Mokuza Signoritti

Moine Zen, disciple de Maître Roland Yuno Rech, responsable du dojo zen de Alba (Italie). Il se consacre au sumi-e et à la pratique de zazen depuis plus de vingt-cinq ans. Il organise des expositions, conférences et démonstrations dans toute l'Europe.

## Informations & Tarifs:

### Association Culturelle Zen de Nice

Temple zen "Gyobutsuji"

27 Avenue Jean Médecin

06000 Nice

Tel : 04 93 80 81 49

e-mail : dojozennice-office@wanadoo.fr

Tarif: € 150 (à verser intégralement au moment de l'inscription).

Sont inclus dans le prix: inscription annuelle au Temple zen "Gyobutsuji"; les repas (petit déjeuner, déjeuner et dîner) préparés avec des aliments biologiques; le matériel de peinture (papier d'entraînement, papier de riz, encre et pinceaux de différente taille).

**[www.sumi-e.it](http://www.sumi-e.it)**

(disponible en EN-FR-IT-NL-DE)

Association Culturelle Zen de Nice

# *LA DANSE DU PINCEAU*

Stage de peinture sumi-e et méditation zen

29 - 30 octobre 2016



Dirigé par:

**Roland Yuno Rech - maître Zen**

**Beppe Mokuza Signoritti - enseignant de sumi-e**

*Lieu du stage:*

**Temple zen "Gyobutsuji"**

**27 Avenue Jean Médecin**

**NICE**

# Sumi-e

D'origine chinoise, cette méthode de peinture à l'encre de Chine appelée sumi-e a été introduite au Japon par des moines zen il y a plus de cinq siècles. Avec un simple pinceau, une barrette d'encre, une pierre et du papier de riz, on concentre son attention sur le moment présent. On laisse aller ses pensées, on élimine les tensions du corps grâce à une bonne posture et une respiration correcte. Cette façon de peindre peut révéler la créativité de celui qui la pratique, le rendre plus sensible, plus attentif et plus harmonieux dans l'acceptation de soi, des autres et de ses propres difficultés et le mettre en lien avec la source de la vie qui est en lui.

Les élèves travaillent tous ensemble dans l'harmonie et la concentration, dans une atmosphère calme et silencieuse.

Il n'y a pas de compétition en vue d'un résultat, c'est un travail de patience qui vise à affiner la sensibilité de chacun, pour arriver à une caractéristique définie de son propre mode expressif et à la fluidité du geste, comme si produire une fleur, un rocher, un bambou émanait presque naturellement de notre propre corps.



# Zazen

Shikantaza : rester simplement assis. Toucher, à travers une façon correcte de s'asseoir, la partie spirituelle pure et originaire qui existe en chacun de nous mais qui est souvent voilée par nos pensées et par les vagues d'émotions qui nous perturbent.

"Si vous comprenez que zazen est la grande porte de la loi, vous serez semblables au dragon pénétrant dans l'eau ou au tigre retrouvant ses forêts profondes."

(Maître Dogen, XIII siècle)

# Programme

## Vendredi 28 octobre

18h30 Arrivée

19h00 Introduction à la méditation pour les débutants

19h30 Zazen

21h00 Diner

## Samedi 29 - Dimanche 30 octobre

07h00 - 08h30 zazen

08h30 - 09h30 guen-mai

10h00 - 12h30 sumi-e

13h00 - 15h00 déjeuner / samu / repos

15h00 - 18h00 sumi-e

18h30 - 20h00 zazen

20h15 diner

\* Possibilité de ne participer qu'aux séances de méditation

\* Pour la méditation, il est recommandé de porter des vêtements pratiques et de couleur sombre.

然  
産  
印

